



5がつ こんだて表



令和5年度
座間市立 入谷小学校



今月の食育目標

よい食べ方について知り、
食事の準備・後片付けをきちんとしよう



日	曜日	主食	パン	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質	おしらせ
					主菜	副菜	その他	きいろ 煮や力のもと になるもの	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を 整えるもの		
1	月	ごはん		牛乳	マーボー 豆腐	ちゅうかサラダ		こめ はるさめ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう とうふ だいたく だいず みそ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	677 kcal 24.1 g 15.9 g 1.8 g	よくかんで食べよう ★マークはかみかみ メニュー
2	火	しよく パン		牛乳	しろみざかなの パーベキュー ソース	パンネスープ	スライス チーズ	しゃくパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも パンネ	きゅうにゅう ホキ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ	636 kcal 30.6 g 26.0 g 2.9 g	です!
8	月	こめこ ロール パン		牛乳	イタリアン スパゲティ	ツナとわかめの サラダ		こめ あぶら さとう スパゲティ さとう	きゅうにゅう わかめ とりにく ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり マッシュルーム トマト パセリ	620 kcal 27.9 g 20.4 g 2.7 g	10日 きびなごからあげ 1~6年生 2~3本ずつ
9	火	(ごはん)		牛乳	にくみそどん	ごもくスープ		こめ さとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ はくさい	629 kcal 23.0 g 12.3 g 2.7 g	今月の座間の野菜
10	水	チーズ パン		牛乳	じゃがいも だんごじる	★きびなご からあげ		チーズパン じゃがいも あぶら こんにやく かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく なると きびなご	だいこん にんにく だいご しょうが ねぎ こまつな	580 kcal 28.3 g 19.8 g 2.6 g	
11	木	ごはん		牛乳	さけの おろしソース	ビーフンスープ		こめ かたくりこ こむぎ あぶら さとう ビーフン	きゅうにゅう さけ とりにく うすらのたまご	だいこん にんにく さつま キャベツ コーン	673 kcal 27.6 g 15.1 g 1.5 g	
12	金	ごはん		牛乳	ぶたにくと なまあけの すきに	ごまあえ		こめ あぶら さとう こま しらす じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく なまあけ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ はくさい	637 kcal 19.8 g 13.4 g 1.2 g	給食はみんなで衛生に気 を付けて準備することが大 切です。給食の準備をして いるときは、他の人の給食 につばなどが入らないよう に、給食当番以外の人もマ スクをつけて配慮しましよ う。自分の席で
15	月	(ごはん)		発酵乳	はるやさい カレー	★かみかみ サラダ		こめ じゃがいも こむぎ さとう バター もちむぎ	はっこうにゅう チーズ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ たけのこ ブロッコリー だいこん	689 kcal 18.1 g 10.4 g 1.5 g	静かに待つように しましょう。
16	火	たけのこ ごはん		牛乳	さわらの ピリからやき	みそしる		こめ もちこめ むぎ じゃがいも さとう しらす あぶら	きゅうにゅう さわら こうやとうふ とりにく みそ あぶらあけ	たけのこ にんにく えだまめ ねぎ だいこん しょうが にんにく	583 kcal 26.8 g 17.3 g 2.5 g	
17	水	ごはん		牛乳	ブルコギ	わかめスープ		こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とりにく	にんにく ピーマン にんにく たまねぎ えのきたけ にら ねぎ はくさい	643 kcal 24.1 g 14.5 g 2.0 g	
18	木	ぶどう パン		牛乳	タンメン	★スパイシー ビーンズ	アセロラ ゼリー	ぶどうパン ちゅうかめん こまあぶら こめ あぶら こめ ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく イカ エビ だいず	にんにく もやし キャベツ しょうが ねぎ こまつな しいたけ にんにく	624 kcal 27.5 g 20.0 g 2.1 g	●レモン● お店でよく身かけるレモン は海外から入ってきたレモン が多いですが、日本でも作ら れています。日本で一番生産 量が多いところは広島県で す。温暖で雨が少ない気候が レモン栽培に適しています。 酸味と香りが強いので、料理 や飲み物、お菓子、紅茶の香 りづけなど、幅広く使われて います。 レモンには、酸を取り除 いてくれる「クエン酸」や、 かせ予防になる「ビタミン C」が多く含まれています。 また、レモンのさわやかな香 りは「リモネン」という成分 で、リラックス効果があると 言われています。 今月は神奈川県でとれたレ モンを使ってハニーレモン トーストを作ります。レモン の風味を感じて 食べてください。
19	金	くろパン		牛乳	★ぶたにくの ごまごまあけ	マカロニスープ		くろパン てんぷらご パンこ こま マカロニ	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	662 kcal 31.5 g 22.0 g 2.5 g	
22	月	ごはん		牛乳	とりにら	なめこじる		こめ かたくりこ さとう こまあぶら あぶら	きゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	にんにく にんにく たまねぎ にら なめこ だいこん ねぎ しょうが	642 kcal 22.9 g 13.6 g 1.9 g	
23	火	ポルトガル ふう チキン ライス		牛乳	★ししゅもの ハーブあけ	やさいスープ		こめ むぎ バター あぶら てんぷらご	きゅうにゅう とりにく チーズ ししゅも ぶたにく	トマト たまねぎ エリンギ にんにく パセリ キャベツ コーン	606 kcal 24.3 g 20.0 g 2.7 g	
24	水	ごはん		牛乳	★たうえの こつお	ごますあえ	しそと かつおの ふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま こまあぶら あぶら	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあけ こうやとうふ ふりかけ	にんにく だいご こほう きゅうり もやし きりほだいこん	689 kcal 17.7 g 15.4 g 1.9 g	
25	木	ソフト フランス パン		牛乳	とりにくの からあげ	ミルクポテト ----- ミネストローネ		ソフトフランスパン じゃがいも バター あぶら かたくりこ さとう	きゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく ベーコン ホワイトソース	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが にんにく パセリ	621 kcal 28.9 g 20.9 g 2.7 g	
26	金	ハニー レモン トースト		牛乳	ラピオリ スープ	ヨーグルト		しゃくパン マーガリン はちみつ グラニューとう	きゅうにゅう ぶたにく ラピオリ うすらのたまご ヨーグルト	にんにく こまつな たまねぎ キャベツ コーン レモン	618 kcal 24.2 g 22.3 g 2.7 g	
29	月	ロール パン		牛乳	コーン シチュー	グリーンサラダ		ロールパン じゃがいも こむぎ さとう あぶら バター	きゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ とりにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ コーン パセリ ほうれんそう	664 kcal 25.3 g 26.8 g 2.2 g	
30	火	ごはん		牛乳	さばの たつたあけ	★きりほしだいこん のにも ----- すましじる		こめ あぶら さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあけ とうふ なると	しょうが こまつな にんにく ねぎ えのきたけ きりほしだいこん	756 kcal 27.7 g 23.5 g 1.9 g	☆30日(火) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「切干大根の煮物」
31	水	(ソフト めん)		牛乳	ジャージャー めん	ナムル	れいとう みかん	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ こまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	にんにく にんにく たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり みかん	587 kcal 25.4 g 13.7 g 2.0 g	

材料の都合により変更する場合があります。

5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 5月 「切干大根の煮物」 ☆☆

「切干大根」は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りして乾燥させたもので、西日本では千切り大根とも呼ばれるほか、京都では軒しのぶとも呼ばれます。

昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干しして「切干大根」を作っている家庭が多かったようです。座間市の農家さんも「切干大根」を手作りしています。その「切干大根」で煮物を作り、常備菜として毎日の食卓に登場していたので、「切干大根の煮物」は座間市で昔から食べられている「郷土料理」のひとつといえます。今回は神奈川県でとれた大根でつくった「切干大根」で作ります。味わって食べてくださいね！

